**Nafs al-Muṭma’innah, Anattā, dan Bhakti: Kajian Teks atas Pelunakan Ego dalam Al-Qur’an, Kanon Pāli, dan Sastra Sanskerta**

**Jayanantaka**

Dalam studi antropologi agama, teks suci tidak hanya dibaca sebagai dokumen normatif, tetapi sebagai artikulasi pengalaman manusia yang berulang lintas ruang dan waktu. Salah satu pengalaman paling universal yang direkam oleh teks-teks keagamaan besar adalah pergeseran kesadaran dari ego yang menuntut menuju keadaan batin yang tenang, tunduk, atau bebas. Dalam Islam, pengalaman ini diekspresikan melalui konsep *nafs al-muṭma’innah*; dalam Buddhisme melalui ajaran *anattā*; dan dalam Hindu, khususnya tradisi bhakti, melalui bahasa penyerahan total kehendak kepada Tuhan.

Kajian ini membaca teks-teks utama dari ketiga tradisi tersebut secara berdampingan, bukan untuk menyamakan metafisika, melainkan untuk mengungkap **struktur pengalaman batin yang paralel** sebagaimana direkam oleh bahasa wahyu dan sastra suci.

Dalam Al-Qur’an, deskripsi paling padat mengenai puncak ketenangan batin terdapat dalam Surah Al-Fajr. Allah berfirman:

**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي**
(QS. Al-Fajr [89]: 27–30)

Secara tekstual, ayat ini tidak menggunakan bahasa hukum, pahala, atau ancaman. Yang dipanggil bukan “orang beriman” (*alladhīna āmanū*), melainkan *jiwa*. Kata *muṭma’innah* berasal dari akar *ṭ-m-n*, yang menunjukkan keadaan stabil, tidak terguncang, dan tidak reaktif. Jiwa ini tidak diperintah, tetapi **dipanggil untuk kembali**, menandakan bahwa ketenangan tersebut adalah kondisi kesiapan ontologis, bukan sekadar prestasi moral.

Ungkapan *rāḍiyatan marḍiyyah* memperlihatkan relasi dua arah: jiwa itu rela kepada Tuhan, dan Tuhan meridhainya. Pada titik ini, ego tidak lagi berada dalam posisi tawar-menawar. Ayat berikutnya, *“masuklah ke dalam hamba-hamba-Ku”*, menggunakan istilah *‘ibādī*, yang dalam Al-Qur’an sering menunjuk pada kelompok yang telah bebas dari dominasi setan dan hawa nafsu, sebagaimana dalam firman-Nya: **“Sesungguhnya hamba-hamba-Ku, tidak ada kekuasaan bagimu atas mereka”** (QS. Al-Ḥijr [15]: 42).

Puncaknya adalah ungkapan *“masuklah ke dalam Jannatī”*. Secara filologis, bentuk ini unik karena menggunakan *jannah* tunggal dan dinisbatkan langsung kepada Allah. Tidak ada penyebutan bidadari, sungai, atau kenikmatan inderawi. Dalam konteks antropologi teks, ketiadaan deskripsi materi ini bukan kekosongan makna, melainkan penegasan bahwa yang dimaksud adalah **keadaan kedekatan**, bukan fasilitas balasan.

Struktur makna ini menemukan paralel yang kuat dalam kanon Buddhis berbahasa Pāli. Dalam *Anattalakkhaṇa Sutta* (Saṃyutta Nikāya 22.59), Buddha menyatakan:

**“Etaṃ mama, eso’ham asmi, eso me attā”**
(“Ini milikku, ini aku, ini diriku”)

Formula ini kemudian ditolak satu per satu melalui analisis terhadap tubuh, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk kehendak, dan kesadaran. Kesimpulan yang ditarik adalah bahwa penderitaan bersumber dari keterlekatan pada klaim egoistik terhadap pengalaman. Ketika klaim ini dilepaskan, batin mencapai kebebasan.

Dalam *Dhammapada* ayat 203 disebutkan:
**“Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ”** — “Nirvana adalah kebahagiaan tertinggi.”

Namun nirvana tidak digambarkan sebagai tempat atau kenikmatan inderawi, melainkan sebagai padamnya *taṇhā* (haus ego). Secara fenomenologis, kondisi ini sejajar dengan *nafs al-muṭma’innah*: keduanya menandai berakhirnya kegelisahan yang bersumber dari “aku” yang melekat.

Perbedaan teologis tetap jelas. Buddhisme tidak berbicara tentang kembali kepada Tuhan, tetapi secara antropologis, teks Pāli menggambarkan proses batin yang serupa: ego kehilangan status pusat, dan ketenangan muncul sebagai akibat langsung.

Tradisi Hindu, khususnya melalui Bhagavad Gītā berbahasa Sanskerta, mengekspresikan pola ini melalui bahasa bhakti dan penyerahan kehendak. Krishna menyatakan:

**सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज**
**अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः**
(Bhagavad Gītā 18.66)

“Abaikan semua penopang ego-dharma, berlindunglah hanya kepada-Ku; Aku akan membebaskan engkau dari semua keterikatan, jangan bersedih.”

Ayat ini tidak menekankan kalkulasi pahala, tetapi pelepasan identitas egoistik yang bersandar pada peran, kewajiban, dan klaim diri. Dalam ayat lain disebutkan:

**ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति**
(Bhagavad Gītā 18.54)

“Dia yang telah berada dalam Brahman menjadi tenang jiwanya; ia tidak berduka dan tidak menginginkan.”

Kata *prasannātmā* menunjukkan kondisi batin yang tenang dan jernih, sangat dekat dengan makna *muṭma’innah*. Dalam bhakti, ego tidak dianalisis seperti dalam Buddhisme, tetapi dilebur melalui cinta dan kepasrahan.

Jika ketiga tradisi ini dibaca melalui pendekatan antropologi teks, tampak bahwa perbedaan bahasa dan metafisika menutupi satu pola yang sama: **pelunakan atau penundukan ego sebagai syarat ketenangan tertinggi**. Al-Qur’an menyebutnya kembali kepada Rabb dan masuk ke dalam *Jannatī*; teks Pāli menyebutnya padamnya tanhā; sastra Sanskerta menyebutnya moksha melalui penyerahan diri.

Dengan demikian, *Jannatī* dalam QS. Al-Fajr tidak harus dipahami sebagai jannāt inderawi yang bersifat kompensatif, melainkan sebagai simbol Qur’ani bagi keadaan eksistensial tertinggi manusia, ketika ego telah tunduk sepenuhnya dan kesadaran tidak lagi terbelah. Dalam bahasa antropologi agama, ini adalah horizon pengalaman yang sama, meskipun dijelaskan dengan tata bahasa wahyu yang berbeda.

Pendekatan ini memungkinkan dialog lintas tradisi tanpa mengaburkan batas teologis. Ia tidak menyatukan agama, tetapi menunjukkan bahwa teks-teks besar umat manusia berbicara kepada lapisan batin yang sama: lapisan di mana ego berhenti, dan ketenangan bermula.